Комитет по образованию
Администрации г. Улан-Удэ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 87 «Улыбка» комбинированного вида
Корпус № 3

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ д/с № 87 Улыбка
комбинированного вида
/ Червякова М.В.
« 28 » _____ 2022 г.

ПРОГРАММА КРУЖКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

**«Играландия» для детей младшего и среднего
дошкольного возраста**

Воспитатель: Смирнова Алла Викторовна

2022-2023 г.

Программа кружка подвижных игр «Играландия» для детей младшего и среднего дошкольного возраста

Содержание:

1. 1. Пояснительная записка.
2. 2. Основная часть.
 - 2.1. Игры и игровые упражнения с бегом.
 - 2.2. Игры и игровые упражнения с прыжками.
 - 2.3. Игровые упражнения на метание.
 - 2.4. Игровые упражнения на равновесие.
 - 2.5. Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.
 - 2.6. Игровые упражнения в лазанье и ползании.
3. Календарное планирование.
4. Примерный перечень игр, используемых на занятиях кружка подвижных игр.
5. Перечень используемой литературы.

1. Пояснительная записка.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, и повседневной жизни детей.

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. Подвижные игры проводятся ежедневно в группе или на прогулке в зависимости от погодных условий. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается

нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

С помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Влияние природно-климатических факторов Крайнего Севера (длительные, суровые зимы, низкие температуры воздуха и т. д.) приводят к сокращению или отсутствию прогулки, что создаёт дефицит движений.

Одним из наиболее эффективных способов решения данной проблемы в дошкольном учреждении является организация кружковой деятельности по подвижным играм. Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности

Актуальность.

В связи с тем, что для младших школьников разработано недостаточное количество программ по подвижным играм, нами был систематизирован и обобщён опыт по этому вопросу. И разработана программа кружка подвижных игр для младших дошкольников «Играландия».

Целью кружка является повышение двигательной активности детей младшего дошкольного возраста, через организацию подвижных игр.

Задачи:

- удовлетворение потребности детского организма в движениях;
- снижение тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению;
- развитие двигательных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости;
- развивать глазомер и силу рук; укреплять у детей силу мышц рук и туловища.

Таким образом, оптимальное использование подвижных игр (физических упражнений) приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей.

В спортивных играх в комплексе решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Здесь есть своя особенность; старшие дошкольники овладевают основами техники некоторых спортивных игр, их опыт обогащается специальными способами действий. Определёнными навыками поведения. Всё это подготавливает детей к активному участию в будущих школьных спортивных мероприятиях.

Большую воспитательную ценность имеют правила подвижных игр. Они выступают, как своеобразные законы, выполнение которых обязательно для всех

участников игры. Подчинение правилам требует от детей волевых проявлений, организованности, выдержки, умения управлять своими чувствами, движениями. Осознание их ведёт к тому, что дети становятся более организованными, приучаются оценивать свои действия и действия партнёров, помогать друг другу, радоваться успехам товарищей.

Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу.

Одновременно с воспитанием морально—волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняется имеющиеся представления. Понятия, развиваются воображения, память, сообразительность. Участие детей в игре учит ориентироваться в пространстве.

Оздоровительное значение – обуславливается активными двигательными действиями, которые чаще всего организуются на открытом воздухе.

От детей младшего дошкольного возраста ещё не требуется обязательного целенаправленного проявления двигательных качеств. Однако подвижные игры заставляют маленького ребёнка внимательно слушать сигналы, преодолевать препятствия (обегать предметы...), ориентироваться в пространстве (находить своё место). Всё это является первоначальной ступенью развития двигательных качеств. Особенно ценными являются игры с элементами соревнования. Игры эстафеты. В которых от ловкости и быстроты движений, самостоятельности, настойчивости, сообразительности, инициативы зависит достижение не только индивидуального, но и коллективного (командного) результата. В таких играх развитие физических и морально—волевых качеств взаимосвязано.

Радостное, приподнятое настроение является важным условием повышения заинтересованности детей в выполнении различных двигательных заданий, стремления произвести их быстро, ловко, с наименьшей затратой сил. Эмоциональное переживание в игре мобилизует все силы при достижении поставленной цели. Это ведёт к значительному усилению деятельности организма, повышению его функциональных возможностей. Улучшению обмена веществ.

Подвижные игры находят применение не только при обучении основным движениям, но и при совершенствовании навыков спортивных упражнений.

Повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

Данную программу могут использовать в своей деятельности воспитатели по физической культуре дошкольных учреждений, воспитатели групп.

II. Основная часть

2.1. Игры и игровые упражнения с бегом.

Игры с бегом дети усваивают быстрее чем ходьбу—возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

1-я младшая группа- «Догони мяч», «Солнышко и дождик», «Птички в гнёздышках», «Воробышки и автомобиль», «Бегите ко мне», «Карусель» и др.

2-я младшая группа- «Не боимся мы кота», «У медведя во бору», «Самолёты», «Солнышко и дождик», «Наперегонки», «Догони обруч», «Схвати змею за хвост» и др.

Средняя группа - «Бег с препятствиями», «Попробуй догони», «Гуси—лебеди», «Морская фигура», «Весёлые ребята», «Перемена местами», «Коршун и наседка», «Поймай дракона за хвост».

2.2. Игры и игровые упражнения с прыжками.

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

1—я младшая группа - «Зайка беленький сидит», «Мой весёлый звонкий мяч», «Перепрыгни через ручеёк», «Весёлые зайчишки», «По дорожке», «Поймай комара», «Поймай снежинку».

2-я младшая группа - «Допрыгни до мяча», « Кто выше», «Прыжки на одной ноге», «Попрыгунчики», «Кто быстрее», «Переселение лягушек», « Поймай комара», «Поймай снежинку», «Лягушки».

Средняя группа - «Прыжки с мячом», «Прыжки по кочкам», «Точно в круг», «Цапля», «Скачи за мной», «Поймай лягушку», «Зайцы и волк».

2.3. Игры и игровые упражнения на метание. Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.

«Попади в обруч», «Кто дальше бросит?», «Прокати мяч в воротца», «Лови—бросай», «Сбей кеглю».

2.4. Игры и игровые упражнения на равновесие.

Упражнения в равновесии являются необходимым компонентом для выполнения любого движения и для сохранения любой рабочей позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

«По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке», «Бег боком».

2.5. Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.

В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретается опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих сообразительности и широкой ориентировки в пространстве

«Найди где спрятался зайка?», «Где звенит?», «Найди флажок», «Кто позвал?», «Бездомный заяц», «Воробышки и автомобиль», «Кролики», «Не задень», «Найди пару».

2.6. Игровые упражнения в ползании и лазанье.

Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки.

Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и спины.

«Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротики», «Лазанье по гимнастической стенке».

3. Календарное планирование по возрастам

Сентябрь

1 неделя	2 неделя	3 неделя
«Прокатите мяч», «Полетели птички»	«Пройди по дорожке», «Поезд»	«Пройди через ручей», «Кошки мышки».
«Догони мяч», «Солнышко и дождик».	«По ровненькой дорожке», «Поезд».	«Солнышко и дождик», «Найди свой домик».
«Не пропусти мяч», «Автомобили».	«Автомобили», «Прокати обруч».	«Не пропусти мяч», «Пробеги тихо».

Октябрь

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
«Пройди по дорожке», «Зайка и щенята».	«Карусель», «Кто дальше бросит».	«Догони мяч», «Зайка беленький сидит».	«Воробышки и автомобиль», «Доползи до погремушки».
«Не боимся мы кота», «Прыжки с препятствиями».	«Докати мяч», «Птички и кошка».	«Схвати змею за хвост», «Поймай комара».	«Самолёты», «Прыжки с препятствиями».
«Найди себе пару», «Не задень».	«Найди себе пару», «Не задень».	«Бег с препятствиями», «Цветные автомобили».	«Морская фигура», «Прыжки с препятствиями».

Ноябрь

1 неделя	2 неделя	3 неделя
«Пузырь», «Догони мяч»,	«Птички летают», «Зайка серый умывается».	«Солнышко и дождик», «Жуки».
«Кто дальше бросит», «Карусель».	«Весёлые пингвины», «Снежинки и ветер».	«Лошадки», «Где звенит колокольчик?».
«Преодолей полосу препятствий», «Кто быстрее».	«Не попадайся», «Дружная семейка».	«Перемена местами», «Коршун и наседка».

Декабрь

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Топай в воротики», «Где звенит».	«Самолёты», «Кто тише?».	«Пройди через ручек», «Курочка-хохлатка».	«Лови-бросай», «Вес зайчишки».
Найди свой домик», Тоймай снежинку».	«По кочкам через болото», «Птички в гнёздышках».	«Кто дальше бросит», «Карусель».	«Где спрятано», «По цель».
«Прыжки по кочкам».	«Ловишки», «Кто ушёл?».	«Лиса и куры», «Сбей кеглю».	«Цветные автомобили».

Январь

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
«Птички в гнёздышках», «Кто тише», «Перепрыгни через чёек».	«Целься вернее», «Зайка беленький сидит», «Догони мяч».	«Найди себе пару», «Птички в гнёздышке», «Догони меня».	«Жуки», «Кто тише», «Пузырь».
«Наседка и цыплята», «Зоробышки и автомобиль».	«Прокати мяч и догони его», «Прыжки из обруча в обруч», «Найди свой домик».	«Поезд», «Беги ко мне», «Жуки», «Котята».	«Кролики», «Найди домик», «Игра с мячом».
«Кто дальше», «Снежная карусель».	«Кролики», «Весёлые снежинки».	«Снежинки—пушинки», «Прыжки по кочкам».	«Катание на санках друга», «Лиса в куртке».

Февраль

неделя	2 неделя	3 неделя
Птички в гнёздышке», Самолёт», «По ровненькой орожке».	«Мой весёлый звонкий мяч», «Доползи до погремушки».	«Карусель», «По узенькой дорожке»
Наседка и цыплята», Кролики»	«Поймай снежинку», «Найди вой цвет»	«Лягушки», «Добеги до кегли»
Пролезание через обруч», «У едведя во бору»	«Метелица», «Добрось до кегли», «Лиса в курятнике»	«Бег с препятствиями», «Мяч соседу»

Март

1 неделя	2 неделя	3 неделя
«Догони меня», «Проползи между кеглями»	«Найди свой домик», «Прокати по узенькой дорожке»	«Пузырь», «Мой весёлый звонкий мяч»
«Воробышки и автомобиль», «По ровненькой дорожке»	«Найди свой цвет», «Трамвай»	«Наседка и цыплята», «Схвати змею за хвост»
«Сбей предмет», «Ловушка»	«Подбрось—поймай», «Прокати— не задень»	«Выше ножки от земли», « Перемена местами»

Апрель

неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сошка и мышки», «Поезд»	«Наседка и цыплята», «Мой весёлый звонкий мяч»	«Солнышко и дождик», «Кто тише», «Пузырь»	«Птички в гнёздышке», «Принеси мяч»
Воробышки и кот», «Сбей кеглю»	«Снежная карусель», «Кто быстрее допрыгнет до...»	«Поймай комара», «Лягушка», «Найди свой цвет»	«Где цыплёнок?», «К кегли»
Прокати и поймай обруч», «Сбей кеглю»	«Угадай кто позвал?», «Бег по дорожке»	«Жмурки», «Перепрыгни и не задень»	«Успей поймать», «Д свою пару»

Май

1 неделя	2 неделя	3 неделя
«Поймай комара», «Карусель»--	«Мяч по дорожке», «Птички в	«Курочка—хохлатка», «Кошки и

упражнение с верёвочкой.	гнездышках»	мышки»
«Найди свой цвет», «Наседка и цыплята»	«Трамвай». «Мы топали ногами»	«Солнышко и дождик», «Путешествие поездом»
«Достань до мяча», «Перепрыгни через ручей»	«Кто не уронит», «Самолёты»	«Подбрось-поймай», «Сбей кегли»

4. Примерный перечень игр, используемых на занятиях.

«Наседка и цыплята»

Цель: учить подлезать под верёвочку не задевая её; быть осторожным и внимательным, действовать по сигналу, не толкать друг друга.

Ход игры: верёвочка натянута между стенами зала или стульями - это дом цыплят и наседки. Мама наседка выходит из дома и ищет зёрнышки, находит и зовёт цыплят: «Ко-ко-ко, ко-ко-ко цыплятки ко мне!» цыплята подлезают по верёвочку и бегут к своей маме. Ищут зёрнышки, прыгают, веселятся. По сигналу «Большая птица» - дети убегают (подлезают) в свой домик не наталкиваясь друг на друга.

Жмурки.

Цель: учить детей радоваться, веселиться, двигаться тихо, осторожно.

Ход игры: Воспитатель в любой роли (снеговик) завязывает глаза шарфом или косынкой. Дети тихо расходятся по залу. Воспитатель (снеговик) пытается их найти. «Где же наши детки?»--дети смеются, убегают, стараются убежать тихо, осторожно.

Мышки и кот.

Цель: учить мягко прыгать, сгибая ноги в коленях, бегать не задевая друг друга, увёртываться от кота, находить своё место не толкаясь.

Ход игры: Дети прыгают, веселятся, недалеко в стороне сидит кот, он спит. По сигналу воспитателя кот просыпается, потягивается. Произносит: «МЯУ!» и бежит ловить мышек, они убегают. Пойманных мышек кот отводит к себе.

Зайка серенький сидит...

Цель: Учить прыгать на двух ногах на месте, развивать ритмичность движений.

Ход игры: Дети, в шапочках зайчат, играют по всему залу или игровой комнаты. Произнося слова вместе с воспитателем, выполняют движения.

Зайка серенький сидит, и ушами шевелит, Вот так, вот так и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть. Хлоп, хлоп, хлоп, надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать, Скок, скок надо зайке поскакать.

Зайку кто-то напугал! Зайка прыг... и убежал!

1. 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

2. Гайдай Е. П. Москва «АРКТИ» 2000г. «Игры, забавы, развлечения».
3. Голубева Л.Г. Москва «Просвещение» 2003г. «Растём здоровыми».
4. Ионова А. Н. Москва «Экзамен» 2010г. «Играем, гуляем, развиваем».
5. Казак О.Н. Москва «АРКТИ» 2000г. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет».
6. Кенеман А. В. Санкт-Петербург «Детство» 2000г. «Народные подвижные игры для детей».
7. Литвинова О. М. Санкт-Петербург «КАРО» 2006г. «Физкультурные занятия в детском саду».
8. Муравьева В. А. Москва «АЙРИС» 2004г. «Воспитание физических качеств».
9. Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО» 2007г. «Подвижные игры».
10. Пензулаева Л, И. Москва «Просвещение» 1985г. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 и 3-4 лет»,
11. Щербак А.П. Москва «Просвещение» 2008г. «Тематические физкультурные занятия».